

SNS総フォロワー25万人超！

元Jリーガーの「#アスリート飯」が大バズり！

小泉勇人直伝 “食べても太らない”レシピ本 10/20 発売

若い女性や子育てママにも大人気♥ 身長192cmのイケメン元サッカー選手

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、元Jリーガー・小泉勇人さんのレシピ本『元プロサッカー選手が教える いくら食べても太らない罪悪感ゼロごはん』を、2023年10月20日(金)に発売します。

小泉さんは現役Jリーガーだった頃、大の料理嫌いでしたが、コロナ禍で練習ができない時期に料理を始めてのめり込み、2021年より自炊を記録するSNSアカウントを作成。“筋力アップレシピ”や“疲労回復レシピ”などをアップすると「#アスリート飯」として人気となり、現在、SNS総フォロワー数は25万人を超えています。2023年2月に現役を引退した後も、アスリートフードマイスター3級や上級食育アドバイザーなどの資格を取得し、子ども向けのイベントを開催するなど、料理とともに食の大切さを発信し続けています。そんな小泉さんのレシピは、美味しいだけでなく、栄養のバランスも考えられていて、運動する人はもちろん、ダイエット中の方や子どもの食育にも最適です。フォロワーからは「めっちゃ美味で何回もリピート!」「中1の息子に食べさせています」など、称賛の声が多く寄せられています。

本書では、小泉さんのレシピの中から、オールグルテンフリーのレシピをご紹介します。「鶏ハム」「鶏水晶」などSNSでバズったレシピや、ダイエット中でも罪悪感なく食べられる丼ものやメインおかず、スープなどのレシピを80品以上掲載しています。簡単で美味しくヘルシー、そして見た目も美しい「#ズミ飯」を習得できる一冊です。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2022年下半期(7~12月)より

著者取材、出演可能です！

「#ズミ飯」は 美味しい・ヘルシー・美しい！



▲小泉さんのInstagram「@zumi_meshi」より

ダイエットや筋トレの壁は「食生活」。同じものを食べがちだったり、食べることにストレスを抱えていませんか？ 本来食は楽しみながら食べるもの。

美味しくて健康的、かつ簡単なダイエット向けのヘルシーなレシピがたくさん作れたらいいと思いませんか？ 長らくJリーグでプレーして、自分で自分の体を自炊で整え、数々のレシピを発案してきた僕だからこそ分かるダイエットレシピを盛り込みました。



著者：小泉 勇人(こいずみ ゆうと)プロフィール

茨城県神栖市出身の元プロサッカー選手。ポジションはゴールキーパー。鹿島アントラーズジュニアユースを経て、2011年にユースへ昇格。2014年にトップチームへ昇格。2019年、ザスパクサツ群馬へ完全移籍。同年7月にヴァンフォーレ甲府へ移籍。2023年2月15日、現役引退を発表。コロナ禍で練習ができない時期に本格的に料理に取り組み始め、料理研究家顔負けの腕前と食に関する知識をSNSで発信すると大バズり。2021年7月に自炊記録アカウントを立ち上げる。アスリートフードマイスター3級や上級食育アドバイザーなど食に関する6つの資格を取得。

【書籍の内容】

Chapter 1・・・基本の鶏ハムの作り方

Chapter 2・・・万能タレ

Chapter 3・・・一品で満腹の丼もの

甘辛鶏ハム丼、3色ピリ辛そぼろ丼、スタミナ納豆丼 など

Chapter 4・・・ボリューム満点メイン料理

塩麴アクアパッツァ、海鮮のオイスター炒め、大葉の照り焼きつくね など

Chapter 5・・・具たくさんスープ

Chapter 6・・・あともう一品のサブおかず、スイーツ



人気の鶏ハムにも使えるタレは
20種以上紹介



表紙

『元プロサッカー選手が教える
いくら食べても太らない
罪悪感ゼロごはん』
発売日:2023年10月20日
価格:1760円(税込)